



UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

EQUIPO DE PSICOLOGIA Y
EDUCACION

TECNICAS INDIVIDUALES DE MANEJO DEL ESTRÉS

Documento de trabajo

Dr. Rodrigo Cornejo - 2005

Una aclaración inicial:

El manejo del estrés docente y el bienestar emocional de los/as profesores/as es un tema que no compete solo a cada docente de manera individual. Las investigaciones son claras en indicarnos que hay **ambientes escolares** que estresan más y ambientes escolares que estresan menos.

Las instituciones escolares y sus responsables deben tratar de construir **climas institucionales** más agradables y constructivos pues eso posibilitará la mejora de los **ambientes de aprendizaje** o **climas de aula** los que (también dicen las investigaciones) son el elemento clave para la adquisición de aprendizajes por parte de los/as alumnos/as.

Al revisar los estudios sobre el impacto del clima escolar en los docentes encontramos que hay tres elementos claves para su la mejora del clima escolar, y por lo tanto, para prevenir el estrés docente:

- ❖ La presencia o ausencia de **evaluaciones informales dañinas entre colegas**, esto es: el pelambre, el conventilleo
- ❖ La presencia o ausencia de **espacios de intercambio afectivo entre colegas**. Vale decir , necesitamos sentirnos apoyados afectivamente en nuestro lugar de trabajo. Sentir que podemos confiar en algunos colegas que pueden servirnos de contención frente a las dificultades que enfrentamos.
- ❖ La presencia o ausencia de **trabajo en equipo docente**. Poder planificar, diseñar material, evaluar el funcionamiento de la institución en equipo. Los colegas se quejan de la falta de espacios de encuentro al interior de las instituciones y del mal aprovechamiento de los tiempos en que estamos juntos (reuniones técnicas, consejos de profesores, jornadas, etc.). Es importante entender que constituir un equipo de trabajo es un **proceso** y que un conjunto de personas no se transforma en equipo de trabajo sino hay un esfuerzo sistemático que apunte hacia ello.

Las técnicas de manejo individual:

Ahora que tenemos ésto claro expondremos algunas **técnicas individuales para el manejo más apropiado del estrés docente**.

Si bien en nuestro trabajo docente diario nos enfrentamos a situaciones estresantes, el **impacto** que ellas tengan sobre nuestra salud emocional es posible, sino manejarlo completamente, matizarlo con el uso de algunas técnicas o más bien hábitos que expondremos a continuación.

Los programas de capacitación en el manejo del estrés contemplan tres grandes áreas:

- **El área corporal**
- **El área emocional**
- **El área del pensamiento**

1. TÉCNICAS Y HÁBITOS CORPORALES

Un primer aprendizaje que debemos tener para enfrentar mejor el estrés es el **contacto con nuestro cuerpo**. En el cuerpo se alojan nuestras emociones y a su vez el cuerpo es el instrumento a través del cual expresamos nuestra afectividad.

No olvidemos que las situaciones estresantes tienden a generar en nosotros una serie de síntomas corporales que podemos minimizar con el uso de algunas técnicas. Los hábitos corporales más importantes para una buena salud emocional son:

- **Respirar adecuadamente:** La manera correcta de respirar y oxigenarnos bien consiste en llevar el aire hasta el vientre (debajo del ombligo) en cada inspiración, relajando toda la musculatura superior del tronco (caderas, estomago, pecho, hombros, cuello, cráneo).

- **Postura corporal:** la respiración ventral debe ir acompañada de una correcta postura corporal. Esta consiste en llevar el peso del cuerpo y la tensión muscular hacia la planta de los pies, específicamente hacia la zona de los metatarsianos (las “almohadillas” que están debajo de los dedos). El peso de todo el cuerpo debemos intentar alojarlo en esa zona de contacto de nuestros pies con la tierra.

Las rodillas deben estar levemente flectadas y el resto de nuestros grupos musculares deben estar completamente relajados (sin tensión) dejando fluir el aire desde nuestra garganta hacia la zona ubicada debajo del ombligo.

- **Conciencia corporal:** una buena parte de nuestra musculatura es de movimiento voluntario. Si nos habituamos a ir **chequeando** el estado tensional de nuestros grupos musculares podremos ir destensionando estas zonas. Esta capacidad de relajar zonas pensionadas es factible de realizar si nos percatamos inmediatamente cuando uno de estos grupos musculares comienza a pensionarse o “apretarse”.

- **Relajación:** la relajación es posible de practicarla a través de ejercicios muy sencillos que cumplan ciertas condiciones: Sentarse cómodamente y con la espalda recta, dirigir nuestra atención hacia nuestra propia respiración a la vez que la vamos haciendo más lenta y profunda a la vez, tratar de **interrumpir nuestros pensamientos racionales** o, en su defecto “mirarlos pasar” sin involucrarnos en ellos. Esta actitud básica puede ir acompañada de música relajante, imaginarnos un lugar agradable, soltura conciente de todos los grupos musculares en un recorrido, etc.

Ejercicios específicos practicados en el taller:

- Practicar la correcta respiración y postura corporal.
- Serie de 20 respiraciones: de pie, adoptando la adecuada postura corporal, tomar abundante aire por la boca visualizando un “tubo” por donde baja el aire hacia la zona que queda debajo del ombligo.
- Ejercicios de centramiento: de la hoja que recibieron con dibujos practicamos específicamente la “respiración de integración” y “cogiendo uvas”.
- Serie de cuello: al ritmo de la respiración, y sin perder la postura básica realizamos 5 ejercicios de cuello:
 - a) Mover el cuello de derecha a izquierda respirando
 - b) Describir círculos con el cuello respirando. Inspiramos en la mitad del círculo, expiramos en la otra mitad.
 - c) La medialuna, en la que describimos un semicírculo inspirando, miramos por detrás de nuestro hombro y luego volvemos cuello hacia el centro y abajo expirando.
 - d) Movimiento hacia atrás inspirando y hacia delante expirando.
 - e) El camello, estirando el cuello hacia delante con la inspiración y hacia atrás con la expiración.
- Serie de hombros y brazos:
 - a) Círculo de hombros (aparece en la hoja de dibujos)
 - b) Círculo de brazos: aparece en la hoja
- Serie de manos con los brazos estirados
 - a) Palmas lo más arriba que podamos con una inspiración y hacia abajo con una expiración.
 - b) Abrir los dedos inspirando y cerrarlos expirando
 - c) Los dedos en pinza describir círculos al ritmo de la respiración.

- Masaje de hombros: este masaje consta de dos partes: primero **golpetear** los hombros y la parte superior de la espalda con los “bordes de las manos” (los dedos suavemente doblados) durante 5 minutos. Luego colocar las palmas en los hombros y masajear, amasando la musculatura o con movimientos circulares. Para terminar masajear los músculos de adentro hacia fuera con fuerza, como botando tensiones.

- Relajación por imaginación: seguir los pasos básicos de la relajación y luego **evocar** la imagen de un lugar agradable para nosotros, intentar percibir con la mayor nitidez posible todos nuestros sentimientos en este lugar, colores, olores, temperatura, sensaciones, ruidos, etc.

2. TECNICAS Y HABITOS EMOCIONALES:

Los hábitos o habilidades emocionales suelen dividirse en:

- **Habilidades intrapersonales o de conciencia emocional:** las habilidades más importantes en este ámbito son:

- Conciencia emocional: darnos cuenta de lo que estamos sintiendo de manera cotidiana. Registrar el impacto emocional que tienen las situaciones de la vida sobre nosotros.

- Autocontrol emocional: aprender a darle salida a nuestras emociones de una manera acorde a la intensidad de la emoción y en el lugar y el momento apropiado.

- Desarrollo del autoconcepto: esto tiene dos partes: desarrollar el **autoconocimiento**, mirarnos a nosotros mismos y la **autovaloración** valorarnos en lo que somos reconocer nuestras cualidades positivas

- **Habilidades interpersonales o de conciencia vincular (conexión con los demás):** las habilidades más importantes en este ámbito son:

- Empatía: aprender a ponernos en el lugar de las demás personas, para poder comprenderlas y mejorar nuestras relaciones interpersonales. Empatizar con los demás no significa justificar todo tipo de conductas en los demás.

- Asertividad: aprender a expresar nuestros sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada, sabiendo defender los propios derechos y sin desconsiderar los derechos de los demás.

- Comunicación eficaz: aprender cuando y cómo decir las cosas a los demás o plantear críticas.

3. TECNICAS Y HABITOS COGNITIVOS (DE PENSAMIENTO):

Los estudios sobre desgaste profesional docente coinciden en que los profesores que estresan tienden a funcionar cotidianamente con un **diálogo interno** desgastante y “auto torturante” o con una serie de creencias irracionales sobre cómo deberían ser las cosas, lo que les plantea una tremenda exigencia.

En alguna medida, lo que sentimos depende de lo que pasa por nuestra cabeza, lo que nos estamos hablando a nosotros mismos. Los programas de manejo del estrés sugieren seguir tres pasos al respecto:

- **Detectar las creencias irracionales o el diálogo interno propio.**

- **Cuestionar este diálogo interno y estos pensamientos negativos:** ¿Tienen asidero en la realidad? ¿podríamos ver las cosas de otra forma?

- **Detener los pensamientos negativos desgastantes o cambiarlos:** cambiar de actividad, tararear con estos pensamientos, etc.

Distorsiones del **diálogo interno** más comunes entre docentes:

- Exagerar las consecuencias de los hechos.

- Generalizar: dar un carácter permanente a hechos puntuales.

- Filtraje: fijarse solos en los aspectos negativos de una situación

- Interpretar el pensamiento de los demás: creer que uno sabe lo que sienten los demás: “quieren ponerme nervioso”, “se burlan de mí cuando no estoy”.

- Visión catastrófica: estar esperando permanentemente que ocurra lo peor: “y si...”

- Personalización: creer que lo que los demás hacen o dicen está relacionado con uno: “seguro que están hablando de mí”
- Culpabilidad: echarle a los demás la culpa de lo que me pasa: “estoy enfermo por culpa de los alumnos”. Echarse la culpa de lo que le pasa a los demás “ese joven se fue por culpa mía”.
- Los “debería”: todo debería salir siempre bien, siempre debería estar dispuesto a ayudar a los demás, nunca debería enojarme, nunca debería equivocarme, siempre debería estar “de buena”, nunca debería sentirme agobiado, etc.